VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



Выпуск 5. Обучение свободному бою - тактические задачи

1. Наступательная тактика. Простая атака.

Тактика свободного боя в Кёкусинкай в целом определяется особенностями этого вида каратэ как боевого искусства. В Кёкусин Будо-каратэ даже в спортивных поединках преобладает силовой активно наступательный стиль ведения боя. Поэтому тактика свободного боя в Кёкусинкай характеризуется тем, что спортсмен не уклоняется от боя, не «отталкивается» от противника, а ищет с ним контакта. Иными словами, она характеризуется устремленностью **на атаку.** Данная тенденция проявляется и в большом, и в малом, начиная от организации всей системы подготовки в школе Кёкусинкай и кончая примечательной деталью – тем, что выход в боевую стойку всегда выполняется с шагом вперед, навстречу противнику. Соответственно по-иному реализуются в Кёкусинкай и тактические функции защиты. Она не имеет пассивно-оборонительного характера, а превращается в один из способов решительного перехвата инициативы для столь же решительных контратакующих действий.

Сказанное не следует понимать так, что стиль Кёкусинкай «прямолинеен» и лишен тактической гибкости. У нас еще будет возможность показать его широкие тактические возможности, в частности, то, как собственно тактические принципы открывают путь к необычайно разнообразному применению изучаемых технических элементов и их сочетанию в особого рода приемах. Пока важно лишь подчеркнуть, что наступательная тактика в целом позволяет под соответствующим углом зрения рассматривать различные тактические действия, происходящие в бою. Охватить их все практически нереально. Однако в подходе к ним с точки зрения атаки появляется возможность, во-первых, в методическом плане упорядочить представления о тактических задачах, встающих в процессе обучения и, во-вторых, определить этапы их решения в ходе боевой подготовки. С этой целью мы разграничим основные тактические принципы построения самой атаки. К ним будут отнесены следующие виды атакующих действий:

– простая атака;
– атака с отвлекающими маневрами;
– сложная атака, состоящая из нескольких элементов и тактических маневров.

Простая атака – это непосредственно 1–2 удара из боевой стойки, например, простые атаки руками: ой- или гяку-цуки, ой-цуки + гяку-цуки с выходом в дзэнкуцу-дати; а также удары той или иной ногой. Сюда же относятся простые комбинации из ударов руками и ногами со сменой уровней атаки. Суть тактики простой атаки состоит в опережении действий противника, в использовании удобного момента (появление бреши в защите, «подлавливание» на фазу вдоха и т.п.). Результативность простой атаки зависит, таким образом, от наработки базовых приемов, позволяющей действовать быстро и решительно. Однако простое атакующее действие – это лишь мгновение боя, тактика которого в зависимости от уровня подготовки и мастерства противника может оказаться гораздо более сложной. Задачам такого рода посвящены последующие разделы.

2. Атака с отвлекающим маневром

Такая атака имеет целью нарушить равновесие и психическую устойчивость противника. Она может начаться с обманного движения (в частности, с какого-либо финта, неожиданной смены стойки перескоком – «разножкой», с выхода из зоны фронтальной атаки) либо с активного действия, связанного с разрушением, подавлением защиты противника, выводом его из равновесия (подсечка, поддергивание), либо с неожиданного натиска с резким сокращением дистанции. Во всех случаях эффект неожиданности может быть усилен за счет нарушения ритма атаки (микропаузы между разными элементами серии).

В качестве примеров можно привести следующий типы подобных атакующих комбинаций.

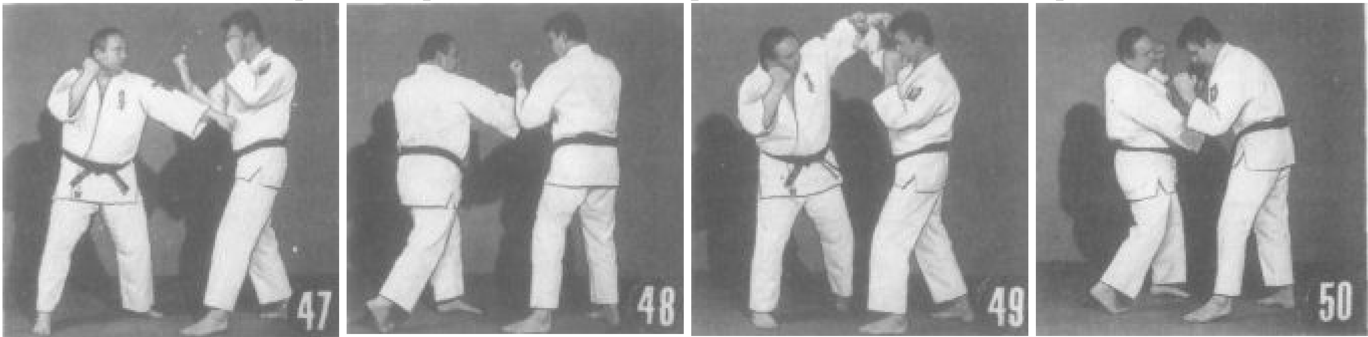
Связки из ударов руками с начальными отвлекающими действиями

Их эффективность обусловлена большой свободой технических комбинаций и высокой скоростью выполнения ударов руками. Однако необходимыми условиями успеха здесь является хорошая работа ног в перемещениях, позволяющая резко сократить дистанцию и войти в контакт, а также ломка ритма атаки.

Возможность выбора (построения) наиболее неожиданных и эффективных комбинаций здесь, как и во многих других случаях, зависит от степени проработки определенной группы комбинаций, имеющих в этом отношении базовое, ключевое значение.

За основу группы атакующих комбинаций руками можно принять двойной вход в боевой стойке. На первый подшаг ногой, находящейся впереди, и последующую подстановку другой ноги (в боевую дзэнкуцу-дати) выполняются два удара, на второй аналогичный подшаг – тоже 2 удара[1]. Например:

1) ой-цуки + гяку-цуки (прямые удары) + ой маваси-ути + гяку сита-цуки (крюки) (фото 47, 48, 49, 50). Если к тому же после первого выпада сделать микропаузу, а последующие два элемента выполнить вдвое скорее, то вероятность обмана противника еще больше возрастает.



Освоив технику комбинированных атак одной рукой (см. стрелки), можно на этой основе строить аналогичные серии, например:

2) ой-цуки + гяку сита-цуки (микропауза) → гяку-цуки + ой сита-цуки (фото 51, 52, 53, 54).



Используя некоторые другие тактические уловки (принципы «вертушки», «зигзага»), можно строить еще более индивидуализированные комбинации:

3) отвлекающий вход (с уклонением головой) с дзюн-цуки + с «полувертушкой» (поворот спиной) наотмашь тэтцуи-ути другой рукой (фото 55, 56) с последующим возвратом в боевую стойку.

[1] Здесь и далее в иллюстрациях опущены боевые стойки, в которых партнеры начинают и завершают учебные схватки.


55


56

4) с резким уходом влево гяку-цуки + с резким уходом вправо гяку уракэн (тэтцуи)-ути (фото 57, 58).


57


58

Эта атака «зигзагом» может быть завершена внешним покрытием тэнсё той же рукой с хидза-гэри или толчком в плечо той же рукой с обхватом опорной ноги противника (бросок) или другими способами.

– **Связки с перескоками-«разножками»**

В этих случаях, помимо неожиданной смены стойки, происходит необходимое для контакта сближение с противником, а удар, выполняемый одновременно с «разножкой», является дополнительным отвлекающим маневром. Здесь, как и в других случаях, после первого атакующего действия возможна дезориентирующая микропауза.

Прорабатывая различные варианты комбинаций с «разножками», следует помнить, что гяку-цуки (удар, наиболее часто выполняемый одновременно с «разножкой») проводится в дзэнкуцу-дати, а удары ногами (главным образом, маэ- и маваси-гэри, но также ёко-, ура-маваси-гэри) выполняются из боевой стойки и из дзэнкуцу-дати. Серии, включающие по 2 удара ногами, вначале лучше строить на комбинации однотипных ударов, а затем на комбинации разнотипных ударов (например, маэ- и маваси-гэри, ёко-и ура-маваси-гэри и др.) в любом порядке. В сериях с «разножками» возможны также удары ногами с «вертушками» (усиро-, уси-ро-маваси-гэри).

Поясним сказанное на примере типичной комбинации с «разножкой»:

5) ой-цуки + гяку-цуки + «разножка» с гяку-цуки + гяку маваси-гэри (фото 59, 60, 61, 62).


59


60


61


62

В свободном бою для более надежной дезориентации противника, реагирующего на простые «разножки», применимы также комбинации с быстрыми двойными «разножками» в боевой стойке.

Например: из левой боевой стойки выполняется «разножка», как бы готовящая удар левой ногой, но тут же с другой «разножкой» восстанавливается левая стойка и проводится удар правой ногой.

– Связки с отвлекающими ударами и стремительным наступлением

Тактический смысл подобных комбинаций состоит прежде всего в неожиданном и резком сближении с противником, в стремительном натиске. Эта решающая фаза атаки обеспечивается быстрыми перемещениями в боевой дзэнкуцу-дати с мощными атаками гяку-цуки на каждый шаг. Для завершения таких комбинаций можно использовать «лоу-кик», маэ-, маваси-, тэйсоку-сото-маваси-гэри.

– Связки с активным разрушением (подавлением) защиты противника руками

Они предназначены для перехвата инициативы – получения преимущества при намеренном переходе в ближний бой и требуют свободной координации обеих рук и умения действовать одной рукой. Здесь же можно применять различные отвлекающие приемы.

Приемами могут послужить следующие комбинации:

6) накладка предплечьем или ладонью в положении «гяку» на ближайшую руку противника, сгибая ее внутрь (обманное действие) + на сопротивление сгибу ой-цуки + гяку сита-цуки (фото 63, 64, 65).


63

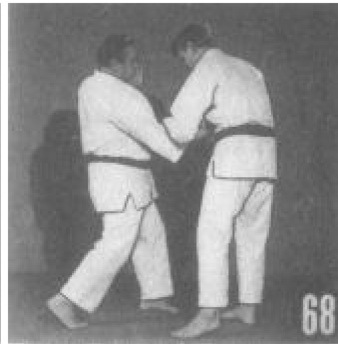

64


65

7) давящая накладка предплечьем в положении «ой» на обе руки противника + гяку-цуки + гяку сита-цуки + ой-цуки (фото 66, 67, 68, 69).


66


67


68


69

– Способы ослабления защиты противника ногами

Они достаточно разнообразны, однако, суть состоит в ударах типа ёко- или маэ-какато-гэри (вперед), тэйсоку-сото-маваси-гэри, сокуто-ути-маваси-гэри (сбоку), а также ороси какато-гэри (сверху вниз) по рукам и плечам противника. За такими жесткими действиями (нередко с болевыми эффектами и частичной потерей равновесия противника) можно переходить на сближение, используя удары руками, «лоу-кик» или подсечки.

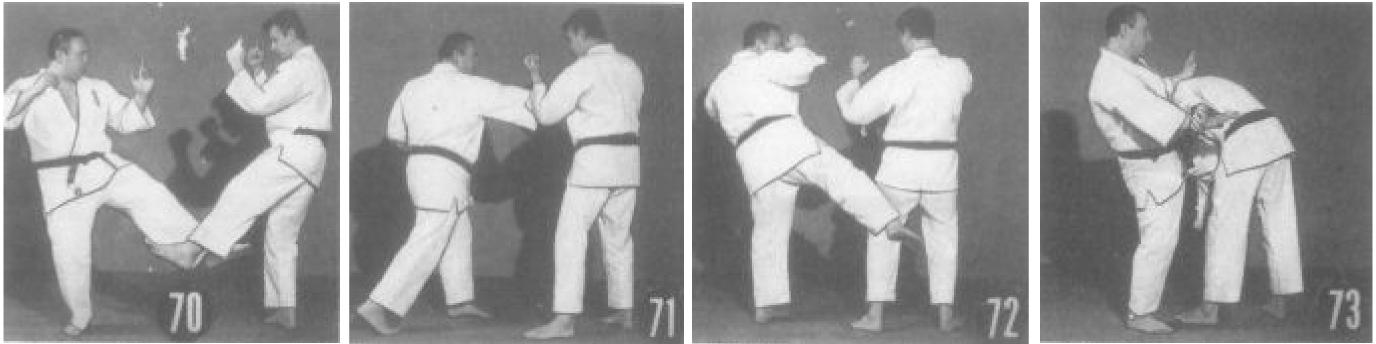
– Связки с отвлекающими подсечками

Подсечки, с которых начинается атака, должны отвлечь внимание противника, вывести его из равновесия и тем самым ослабить его защиту. Этим надо успеть воспользоваться и эффективно завершить атаку.

Подсечки стопой (аси-барай) могут проводиться как снаружи, так и изнутри. Лучше всего подсекать под пятку передней ноги (на растягивание стойки) в сторону пальцев. Наименее уязвимо в этом отношении такое положение ноги противника, когда пальцы направлены вперед (т.е. навстречу). Здесь, помимо сближения, для подсечки необходим соответствующий разворот тела.

Пример комбинации с начальной подсечкой:

8) аси-барай изнутри (передней ногой) + гяку-цуки + «лоу-кик» + хидза-гэри (фото 70, 71, 72, 73).

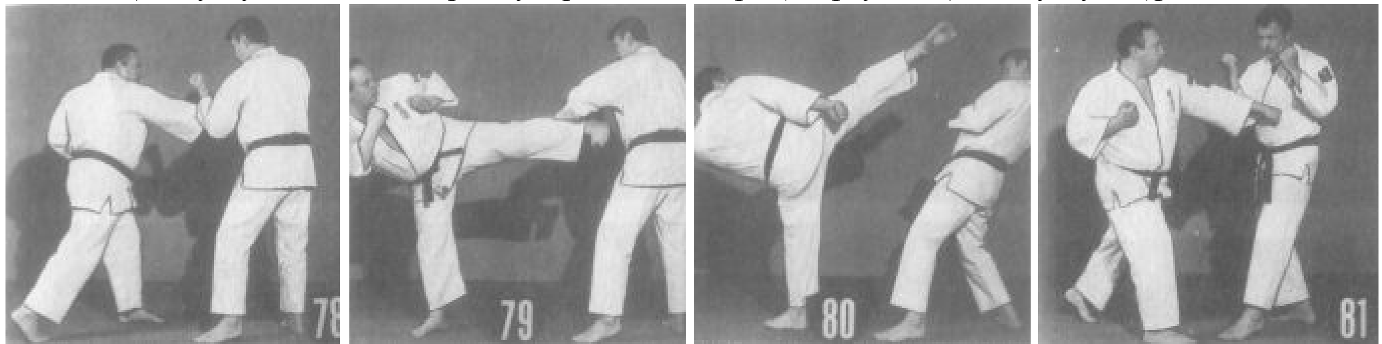


– Другие атакующие комбинации, в которых первый удар следует рассматривать как обманный маневр:

9) ой маэ-гэри + ой-цуки + гяку-цуки + гяку маваси-гэри (фото 74, 75, 76, 77);



10) гяку-цуки + ой ёко-гэри + усиро маваси-гэри («вертушка») + гяку-цуки (фото 78, 79, 80, 81).



К группе комбинаций с отвлекающими маневрами относится большинство атакующих связок на разные виды техники, которые отрабатываются в парах постоянно. Простым и усложненным комбинациям такого рода будут посвящены отдельные выпуски.

3. Сложная атака

За понятием «сложная атака» стоит сложность не столько технического, сколько тактического порядка. Однако эти атаки требуют и специальной технической подготовки.

Сложная атака бывает двух типов:

а) построенная на сочетании ложной атаки (с выходом из зоны атаки) и настоящей атаки;

б) построенная на тактике контратаки, включающей «провоцирование» определенных действий противника и «выдавливание» определенных ударов для большей эффективности приемов контратаки.

Построение атаки типа а) базируется на тактическом принципе «раскачки» противника и строится по следующей схеме: удар (ложная атака) – уход назад – резкий вход (настоящая атака).

Дезориентация противника является результатом первого решительного натиска и неожиданного ухода из зоны атаки, не дающего противнику возможности эффективно провести контратакующие действия. Мгновенное замешательство дает возможность провести подготовленную завершающую атаку. Можно привести следующие примеры:

1) маэ-гэри ногой, находящейся сзади, с возвратом в боевую стойку + с подшагом в дзэнкуцу-дати гяку-цуки (фото 82, 83, 84);


82


83


84

2) маэ-гэри ногой, находящейся сзади, с возвратом в боевую стойку + маэ-гэри с входом в противника + (при его быстром уходе) с быстрым перешагиванием другой ногой маваси-гэри той же ногой + гяку-цуки (фото 85, 86, 87, 88, 89, 90);


85


86


87


88


89


90

3) гяку-цуки + маваси-гэри ногой, находящейся сзади, с возвратом в боевую стойку + с подшагом ой-цуки + с «вертушкой» усиро-гэри (фото 91, 92, 93, 94, 95).







Построение атаки типа б) предполагает хорошую наработку описанных ранее приемов «вылавливания» и контратаки в условных боях, а также требует разведки реакции противника в ходе поединка, с целью выяснить, какие именно контратакующие удары он предпочитает. Для этого надо, с одной стороны, создать видимость его превосходства, но с другой – быть готовым к надежной защите.

Важнейшим фактором успешного ведения свободного боя является перехват инициативы. Инициатива проявляется и в общей манере вести бой с определенным противником, и в конкретных способах, которые нужно знать и которыми необходимо овладеть.

Общая тактическая установка, касающаяся инициативы в бою, пожалуй, в наиболее лаконичной формулировке отражена в названии известной японской школы каратэ Годзю-рю, с которой был хорошо знаком Масутацу Ояма. Суть тактики состоит в противопоставлении слабому противнику силы («го»), а сильному противнику – гибкости («дзю»).

В конкретных случаях для успешного претворения этого принципа в жизнь еще необходимо правильно провести разведку и правильно оценить возможности данного противника.

Если противник явно слабее (как в нападении, так и в защите), то нужны самые решительные действия, чтобы подавить его сопротивление и полностью захватить инициативу (то есть противопоставить слабости силу в буквальном смысле).

Если «слабость» противника только видимость, а на самом деле он готовит контратакующие маневры, то можно применять ложные атаки, выжидая момент для «контрвылавливания» его ударов и проведения решительных контратакующих приемов. При этом надо прикрывать наиболее уязвимые точки и быть готовым к резкой и сильной обороне. Чтобы не «завязнуть» в ложной атаке, надо быстро бить в цель и сразу же уходить в защиту.

Если же противник силен и агрессивен, то необходима тактическая гибкость. Надо стараться навязать противнику свой стиль борьбы, ставя его в неудобное положение. Этого можно добиваться разными способами. Среди них заслуживают особого внимания следующие:

– постоянно двигаться, уклоняясь и все время смещая для противника цель;

– пользоваться выходами с линии атаки с последующими более неожиданными контратакующими действиями сбоку;

– постоянно беспокоить противника ложными атаками, чтобы свести его агрессию к обороне;

– стараться «связать» действия противника через опережающие остановочные движения (остановка ударов ногами своими ступнями, накладка на бьющие руки с соответствующим сокращением дистанции);

– стараться выгодно использовать физические и физиологические особенности противника (рост, вес, скорость и т. п.).

По существу в ходе относительно продолжительного поединка различные тактические действия складываются в тактически сложные наступательные комбинации, если преобладает общая установка на взятие (перехват) инициативы как средствами атаки, так и средствами контратаки. Реализация такой установки предполагает способность к неожиданным маневрам и умение вести бой на разных дистанциях. Последнее требует решения особого рода задач в ходе технико-тактической подготовки спортсменов.

4. Дистанционные принципы ведения боя

Чувство дистанции – один из решающих факторов для эффективного ведения свободного боя в целом и для перехвата и удержания инициативы в частности. Это чувство формируется при работе в разных формах условных схваток. От того, как спортсмен контролирует дистанцию, выбирая для себя наиболее выгодное расстояние, в огромной мере зависит исход поединка.

В каратэ различают 3 основных дистанции:

1) дальняя – дает возможность вести поединок только при помощи ног;

2) средняя – для ведения поединка руками и ногами;

3) ближняя – с использованием ударов локтями, коленом и крюков руками.

Выбор дистанции в ходе боя обусловливает как технические действия, так и тактику поединка.

Дальняя дистанция – удобна для людей, обладающих хорошей растяжкой и техникой выполнения ударов ногами. Но при этом также необходимо помнить о работе руками, чтобы удержать противника на нужном расстоянии (при отражении серии ударов ногами противник, блокируя, может сократить дистанцию). Удары ногами должны выполняться быстро с возвратом в боевую стойку. Не рекомендуется наносить несколько высоких ударов одной и той же ногой, чтобы не потерять равновесия.

Средняя дистанция – часто используется в случае недостаточной подготовки к ведению боя ногами, либо, если противник лучше владеет техникой работы ног. При этом расстояние выбирается так, чтобы противник не мог выполнить удара ногой. Ведение боя на такой дистанции требует большого опыта и хорошей технической подготовки, так как противник будет стараться разорвать дистанцию, а также атаковать круговыми ударами ногами. Средняя дистанция характеризуется большой скоростью ведения боя и большой «плотностью» атаки.

Ближняя дистанция – самая опасная фаза боя. В нее следует входить только после проведения приема. Работая на этой дистанции, следует стараться раскрывать защиту противника руками, прижимать его руки к телу и одновременно наносить удар (например, хидзи-атэ сбоку и снизу, сита-цуки, хидза-гэри в сочетании с низкими круговыми ударами и подсечками). В ближнем бою особенно важно «сесть на пульс» противника, определяя по дыханию момент для атаки. Главное – не действовать беспорядочно, а наносить точные удары (в нижние ребра, печень, солнечное сплетение, голову). В ближний бой лучше входить с внешней стороны, чтобы можно было легко разорвать дистанцию. В ближнем бою нельзя терять бдительности, а напротив, следует энергично защищаться и контратаковать, стараясь застать противника врасплох, «связать» его. С другой стороны, необходимо контролировать ситуацию и уметь ее изменить. В частности, можно неожиданно резко разорвать дистанцию и атаковать ногами.

Практическое освоение тактики ведения боя на разной дистанции с применением соответствующих технических приемов закладывает основу для успешного ведения свободного боя на меняющейся дистанции. Вместе с тем, здесь, как и при решении сугубо технических задач (овладение индивидуальным арсеналом приемов), возникает потребность в отборе, предпочтении и освоении определенных тактических принципов, действий. Из этого в значительной мере складывается индивидуальная манера ведения свободного боя, которая является предметом заботы как спортсменов, так и инструктора.